Rok VI. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1900.

Przewodnik Zdrowia

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.



Szlachetno zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz! —

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 3 korony — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europejskich i Ameryce 2.70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1.25 M. = 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany p. nr. t. 115. Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (60hal.) **w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.**

Nr. 11. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32. | Listopad.

Rozmyślania pozjazdowe

przez dra S. Kurkiewicza (Kraków).

(Ciąg dalszy).

Nikt nie wątpi o uleczalności zmian twardziakowych (przymiotnych = syfilitycznych), ale — pierwotnych, miejscowych. Natomiast pozostałego w sokach ustroju, uspionego licha nigdy już nie można traktować *per non est* (jako nieobecnego)! I gdy lekarz, czy przez troskliwość dobrowolną, czy na postawione pytanie, rokować (przepowiadać) ma potem na dalsze życie takiego chorego, czy n. p. nie wybuchnie kiedy u tegoż przymiot (syfilis) w mózgu, to aby miał podstawę wyrazić się uspokajająco, (na czem jednak nic budować nie można!), potrzebuje mieć zapewnionymi przez całe życie chorego następujące warunki: należycie zdrowy, odporny ustrój — brak dziedzicznego obciążenia w kierunku chorób nerwowych i umysłowych, a także pijaństwa, zwyrodnienia obyczajowego itp. — wzorowe warunki: zdrowotne (hygieniczne) i warunki bytu — brak wzruszeń wstrząsających, i t. d. Chyba dość widzicie w tem bezsilności leczniczej czy zaradczej i... możności zastosowania przysłowia: „*operacja się udała, ale chory umarł*“?... — Choroba umysłowa z widzialnemi zmianami na zwłokach, *bezwład postępujący* czyli *ogłupienie porażenne* (czy *poraźne*) („*paralysis progressiva seu dementia paralytica*“), zazwyczaj przedstawiające się jako tępienie i głupienie, postępujące do poziomu zwierzęcego, z towarzyszącem obłąkaniem, ma za swój może najważniejszy czynnik przyczynowy, przymiot, osobiście lub nawet jeszcze przez przodków przebyty. —

W codziennej mowie wyrażamy się, jeżeli ktoś chorobą płcienną (weneryczną) jest nawiedzionym, że on ją „*złapał*“. Przechodny ten czasownik znakomicie uwydatnia okoliczności, uwydatnia czynne zachowanie się tego kogoś, — w przeciwieństwie do takiego zapalenia lub innej choroby zakaźnej, którą można nabyć, nie samemu do tego się nie przyczyniwszy. — Zapewne, niewinnym jest i ten, kto

nie bacząc na małą rozpadlinkę na swej wardze, nic nie podejrzywając swojego szklannego towarzysza, z jednego kieliszka z nim się napił i — przymiotem są zarazil; niewinną i ta dziewczynka, która nabyła ciężkiego zapalenia spojówek ocznych przez to, że umyła się w tej samej wodzie w naczyniu, gdzie babka, cierpiąca zakorzenioną rzężączkę (chronicznego trypra), poprzód się kąpała!... — Ale i nie wszystkich, którzy cierpią wskutek chorób wenerycznych, zwyczajną drogą nabytych, można uważać jako samym sobie winnych — grzeszników. Wszak, jeżeli w małżeństwie jedno drugiemu udzieli której z tych chorób, świeżo nabytych, to można osłupieć i powiedzieć, że to jest koniec wszelkiej odnośnej przyczynowości, drugi zaraz po poprzód wspomnianych przypadkach nieprzypuszczalnego zakażenia się... — Już bo płcienie (spółkowanie), czy jako czynność prawna — w małżeństwie, czy jako bezprawna— grzech, ma, jakżeż często!, do siebie to, że wydaje straszny posiew — skutki: Jakżeż stosunkowo rzadko rodzice mają wszelkie dane cieszyć się z owocu ich miłości — dziatek, rosnących zupełnie zdrowo i na zupełną ich pociechę?! Natomiast jakżeż często: wyrzeka kobieta, jeżeli jej poczęciu towarzyszą coraz ją wyniszczające, często do dnia porodu bezustannie trwające, wymioty; jeżeli wskutek nieprawidłowości w jej rozroście, a zwłaszcza miednicy, lub nieprawidłowości, powstałych u płodu względnie już w urządzeniu (mechaniźmie) porodowem, cierpi strasznie i długo; jeżeli przy tem wspaniale szczytnem zadaniu żegnać się musi przytomnie ze światem; — wyrzeka w duchu ojciec, patrząc na kalekę, cielesnego lub umysłowego, lub na wyrodne dziecko, zatruwające mu żywot, który on inny sobie zakreślał; jakżeż wzajemnie wyrzucają sobie ubodzy małżonkowie, gdy im dzieci jeszcze przybywa;... jakżeż od ludzi cierpi dziewica, która się zapomniała tylko raz, i już owoc z tego przypadł jej w udziele — więc trzeba ukrywać przed ludźmi zmianę kibici (talii), nosząc do najpóźniejszych (!) okresów ciąży popierśnik (kibickę, kibitnię=sznurówkę); jakiejż wzgardy doznaje jawnogrzesznica i wogóle lubieżnica, które, że użyję słów Mantegazzy, „na uczcie miłości“ piją różne napoje z różnymi, pełniąc służbę w nierządzie, którego ostatecznie świat potrzebuje; jak cierpi rozpustnik, który do ostatniego dnia zdrowia szalejąc, nie otrząsał się z chorób, które w hulaszczym pościgu za rozpustą ponabierał na siebie, jak kolce na szaty; jakżeż wreszcie wyrzeka nieszczęśliwiec, wijąc się wśród bólów przy wiądzie rdzenia (*tabes dorsalis*), jeżeli do tego przymiot (syfilis), tę chorobę wywołujący, nabył jako młodzian, po raz pierwszy do piekła rozpusty porwany przez z piekła rodem kompanów!...

Choroby płcienne (weneryczne) są na świecie od tak dawna, jak i ten świat. Tak, jak szczepieniem nie wygubiliśmy do szczętu ospy, tak nie wygubimy pono żadnej choroby. Ale bardzo wiele z nich możemy zrzucić z potężnego tronu i z rozległego ich terytorjum zostawić im kilka tylko szmatów ziemi. — Już z chwilą, gdy się do tępienia opilstwa zabierzemy, przerzedzimy płcienne choroby bardzo znacznie — bo u pijanego znieczulenie ogólne przyczynia się do tego, że potrzebne do zakażenia się zadraśnięcie, t. zw. ekskoryacja, łatwo do skutku przychodzi, a powtóre, że pijany szuka zawsze rozpusty płciowej i w miejscach nie przebiera. Dalej, dlaczego u nas w nierządniach (domach nierządu) nie ulegają oględzinom lekarskim przychodnie? Wszak, z małymi wyjątkami, od nich wychodzi tu pierwsze zakażenie! — Przez poddawanie żołnierzom poza służbą szlachetniejszych rozrywek, niż knajpa i „holka“, zrobionoby bardzo wiele, gdyż oni swoje kochanki do rozwiozłego żywota przywodzą i skłaniają je do uprawiania tajnego nierządu (prostytucji). Te kochanki zbierają (rekrutują) się z bardzo mało światłej (inteligentnej) warstwy kobiet — która więc o zdrowie mało dba i z daną chorobą płcienną żyje spokojnie, możliwie najdłużej się nie lecząc i nadal popełniając to, co dało powód zakażeniu. — Niestety! przedmiotowość nakazuje mi wytknąć tajny nierząd, zakorzeniony strasznie i w warstwach światlejszych i wyższych — w którym (nierządzie) stronę bierną stanowią kobiety zwłaszcza na samodzielnym kawałku chleba pracujące. Wszak znanym jest popyt mężczyzn za artystkami wszelakiego rodzaju, o które się tak kusimy, omamieni urokiem ich oryginalnego „kawałka

chleba" względeie zawodu. A naigrawcy[1]) obyczajowi ostrzą sobie pióra na kobietach, na innych polach pracujących, rzekomo „samodzielnie" utrzymać się zdolnych, którym jednak wszystkim, razem z wszelakiemi artystkami, ułatwia, jeżeli nie warunkuje, należyte uznanie, przodziny (posuwkę=awans), sławę i t. p., płeć brzydka i to zawsze za jedną i tę samą cenę.. Stąd pochodzi główny odsetek (procent) t. zw. „utrzymanek", od których w zamian za całomiesięczne wydadki żąda się niby wierności. Taka jednak kobieta, sparzona ze słuchu o gorzkim zawodzie, jaki spotkał inne łatwowierne, możeby w tej niejako „wolnej miłości" była wierną, gdyby jednak strona czynna odpowiednio taktownie i wiernie się zachowywała. Tak jednak nie robimy, i odpowiedni panicze i paniczowaci bawią się w takie kochanki tylko dla mody, jeźli tylko kieszeń na to pozwala, względnie jest skąd wziąć. — W tem przerzucaniu kobietami jest bardzo wiele zdarzeń (faktów) przerzucania prawdziwem przywiązaniem dziewcząt, mających na dnie (z gruntu) uczciwe istno (charakter), z których miały być uczciwe żony i matki! Podszept, podstęp i pieniądz sięgają po pierwszy kwiat, a roślina ta, bardzo często wrażliwa na to, sądzi się już tak zwiędniałą, że na jej reszcie nikomu nie zależy — więc nie odmawia najbliższej rozkoszy nikomu drugiemu, kto tylko okiem ogrzać łodygę potrafi. Jest przecież wtedy taką samą jawnogrzesznicą, jak i nierządnica, i tych samych chorób u niej nabyć tak samo łatwo... A jeszcze — gdy u mężczyzn panuje obecnie taka lubieżność i pragnienie ciągłej rozmaitości pod względem kobiet — a przytem, mówię z naciskiem, chwieją kobietami dwa poważne czynniki: obecna walka o byt i dla kobiet tak ciężka, i tem dla — czy u kobiet ważniejsza potrzeba ubierania się w myśl przysłowia: *„jak cię widzą, tak cię piszą"* — to te okoliczności niezwykle utrudniają docieki (studja) duchoznawcze (psychologiczne) nad kobietą w kierunku jej wierności, stałości i t. p., i trudno dziś wiedzieć, czy kobieta sama przez się jest to „puch marny" i „wietrzna istota" — czy coś więcej?!... — —:

„Czy kobieta wciąż mężczyźnie
Wieczną będzie życia klątwą,
Dając roskosz mu w truciźnie?"... [2])

Zresztą, jak dalej prowadzić działalność, niszczącą choroby, powodowane tylko przez to, co się odzywa w pewnych chwilkach u ludzi bezżennych, którzyby w mnóstwie wypadków mogli zapanować nad sobą, o tem stanowić będą przyszłe zjazdy lekarskie, narodowe i międzynarodowe. W Polsce lekarze myśleli nad tem już na IIgim zjeździe we Lwowie w 1875-tym r., i na VII-ym tamże w 1894tym.

* * *

Również o społecznem zwalczaniu chorób czulcowych (nerwowych), podnoszeniu rad takiego Krafft-Ebing'a i t. p.. nie było słychać na ostatnim Zjeździe. A jednak w tym *wieku nerwowym*, który bynajmniej jako XIXty nie myśli się skończyć z 31-szym dniem grudnia b. r., są one taką samą klęską społeczną, jak gruźlica — jak pijaństwo. Ba nawet, jak to wyżej sprawę zdawałem, te trzy nieszczęścia razem chodzą.

„Po" jakich „cholewach" poznaje się te nerwowe choroby? Niemożliwem to opisać — w tak różnorodnych ubiorach bywają one Która jedna w jaką drugą przejdzie, nigdy nie można wiedzieć; stąd stan nerwowy nazywa Kr. Ebing *„puszką Pandory"*, mitologiczną, z której za otwarciem wszystkie niedole się rozsypać mogą!... „Robakiem, który toczy owoc życia cywilizowanego, zatruwa naszą energię życiową i pozbawia nas szczęścia na ziemi, jest t. zw. *nerwowość*, powszednie i ogólne wyrażenie, przyjęte dla rozmaitych stanów nerwowych" — to dosadne słowa Kr.-Eb. przytoczone są w ustępie *„Nasz wiek nerwowy"* w l. 1. bieżącego (6go) rocznika *Przewodnika zdrowia.* — W rozpoznawaniu ich u kobiet mamy trochę wprawy: Wychodzi który mąż z domu po kawie i już pierwszej rannej awanturze, wzdychając na schodach, tłumaczy sam przed sobą żonę, że biedactwo niewinna temu, że jest tak „nerwową". Zrobi inny, uczony „mąż, panem domu" będący, ważne odkrycie w postaci przyjaciela domu — znowu

---

[1]) naigrawiec = satyryk (Słownictwo zastępcze, w całej tej pracy wprowadzone, czerpane z mej 11-ty rok prowadzonej pracy „Spis wyrazów swojskich".)

[2]) Gabr. Zapolska: „Szmat życia".

tłumaczyć to musi „hysterją“ żony. No wreszcie. przypatrując się napadowi „spazmów“, którymi dany ustrój chce dojść do... nowej sukni, dyamentów itp., musi się przyznać, że to jest prawdziwa choroba nerwowa... — Lecz są przejawy stanów nerwowych u płci obojga, tak dla nieumców (laików) niejasne, na każdem polu życia narodów spostrzegane i wykazywane przez szczegółowców (specyalistów) dla chorób czulcowych (nerwowych). Jedną z prac sławnego Kr.-Ebinga streściłem w lbach 19,20,21 lwowskiego *Monitora* (ustęp „*Wiek nerwowy*“) w 1897-ym i tam, jakoteż do licznych podobnych streszczeń w *Przewodniku zdrowia*, odsyłam Was, Szan. Czytelnicy. Tu tylko zaznaczę, że mnóstwo zdarzeń (faktów) nieobyczajności — lubieżności, zwłaszcza u kobiet — sprzeniewierzeń pieniężnych — oszustw — nadludzkich uporów i innych rodzai silnej woli — odrębnych sposobów życia i t. d. — dalej te, niestety dziś tak codzienne, samobójstwa [3]), już dla błahych przyczyn i to nawet u młodzieży szkolnej (!), popełniane — to zwykłe objawy chorych czulców (nerwów). —

Niestety, nawet człowieka z najczystszymi obyczajami zrobi nerwowym dzisiejsze życie, a mianowicie walka o byt. Dziś ochłapem nawet ludzie nie wynagrodzą cię inaczej, jeno musisz upadać pod krzyżem pracy. Z wyjątkiem trutniów, o których mówić szkoda pióra i papieru, nie wolno nam swobodnie śpiewać przy pracy, lecz jeno obcierać czoło z kroplistego, krwawego potu. — Haruj tanio, długo a bez błędu — oto cały roskaz dla warstwy urzędniczej. Musisz być nieomylnym — oto cały roskaz dla tych, którzy pracują w dziale rachunkowym i w dziale płatnictwa (kasyerstwa). A do osiągnięcia tej nieomylności służy wymaganie bezpieczki (kaucji) i ściąganie ustawicznych, za byle co, kar pieniężnych. Jak może dobrze „fungować“ funkcjonarjusz, który pełen prawie śmiertelnego strachu o swoją płacę, ma właśnie nie zrobić pomyłek?.. A odnośnie do przeciążenia pracą — zabójczo niestosownego, wbrew przepisom fizyolofii, rozkładu tej pracy — skutków tego n. p. w strasznych nieszczęściach i wypadkach, „z winy“ (?) tychże urzędników się przydarzać mających, odzywają się od czasu do czasu głosy, jak dotąd na puszczy wołające! Jednym z takich to ustęp w l. 2. *Przew. zdr.* z 1899go r. „*Biali murzyni przy kolejach galicyjskich*“. — O niedoli nauczycielstwa czytaj między innemi nieco w mej pracy „*Baczność! kąpielowcy! letnicy!*“ w l. 6. *Przew. zdr.* (roczn. bież.)

Jak tej niezliczonej warstwie urzędniczej ulżyć w pracy, jak tę pracę rozłożyć — wszystko w interesie i na korzyść władz chlebodawczych — o tem nieco poniżej, gdy omawiać będę środki uzdrowcze ogólne.

* * *

Różnym tym powyżej określonym społecznym nieszczęściom, postanowił Czcigodny Zjazd ostatni, czy bezpośrednio czy pośrednio, przeciwdziałać już z ramienia swego, jakoteż do tego pobudzać czynniki, może za te nieszczęścia za bardzo do dziś odpowiedzialne, a już w każdym razie bronią przeciw tymże dostatecznie rozporządzające.

Lecz pierwej — ponieważ może niewielu z Was, Szan. Czytelnicy, zapatruje się należycie jasno na znaczenie zjazdów lekarsko-przyrodniczych — pozwólcie, że Was objaśnię. — Gdy pewnemu, dziś już nieżyjącemu, nauczycielowi (profesorowi) wręczano przy pewnym obchodzie pamiątkowy napism (adres), określono tam życie lekarza, w porównaniu z życiem mocarza, w słowach następujących: „Po gruzach i trudach, w morzu łez i krwi skąpani, kroczą w tryumfalnych pochodach potentaci tej ziemi do szczęścia, którego nigdy nie osięgają. W pracy i trudzie, z uznojonem w pocie czołem, ocierając łzy, kojąc ból, tamując krwawiące rany, idą przez życie cisi pracownicy na roli cierpiącej ludzkości, błogosławieni, bo.......... spełnili posłannictwo, zbliżające ich do Boga.“ (*Głos Narodu* l. 87, 1898 r.) Jeżeli teraz lekarze tacy, którzy działalnością swoją zyskali nazwę „sił naukowych“, skojarzą się w jedność na zjeździe, to już sama ich obecność wraża poszanowanie dla tego zjazdu — o którym ludzie niektórzy może myślą, że to jest jedna ze światowych szopek, po których, gdy ten i ów się nagadali, trzeba coś przekąsić i popić, względnie urządzić raucik... Wedle słów naczelnego tajemniarza (sekretarza) tegoż Zjazdu,

[3]). Nad sprawą samobójstw zastanawiano się na Zjeździe w oddziele (sekcji) leczarstwa (medycyny) sądowego.

prof. Ciechanowskiego, mają prawo zjazdy być uważanymi za „rzeczywiście bardzo wysoką instancję w zakresie nauk przyrodniczych i lekarskich i praktycznego ich w społeczeństwie zastosowania". A gdy one obradują nad tem, aby i jak zgotować doczesne zbawienie bliźnim, ze zdrowia wynikające, to są to sobory czy synody, uchwalające, pono raz na zawsze niewzruszalne i nieomylne, zasady (dogmaty) wiary lekarskiej, a mianowicie (uchwalające) przykazania zdrowotności. — Zjazdy wykazują się temi lub owemi uchwałami, któreto uchwały są inicyatywą do tej lub owej sprawy, wyszłą naprzód od lekarzy [1]). Na wewnątrz czuwać ma — jakto obecnie także uchwalono — nad wykonywaniem tych uchwał delegacja zjazdu; na zewnątrz zwraca się zjazd z temi uchwałami do władz względnie społeczeństwa, niejako oświadczając bezwarunkowo: teraz wy dajcie na to lub owo, co sukienkę czynu przywdziać ma, bo musi, w imię zdrowia i zbawienia doczesnego mas, ku nam błagalnie wyciągających ręce!...

W ślad za zjazdami już innych narodów, zastanawiał się ostatni nasz Zjazd nad tem poprostu, jak się chować mamy, może już, jak powstawać, jak się poczynać mamy, byśmy żyli prawie wszyscy w tych dostatkach zdrowia, jakie (zdrowie) miał nietylko nasz praojciec Adam, ale jakie jako nienaruszalną ojcowiznę mogło i może przekazywać pokolenie pokoleniu, byleśmy tylko z jednej strony sami nie garnęli się do spożywania owocu zakazanego, a z drugiej bronili się, nie zachowywali biernie, gdy nas inni zmuszają karmić się zgniłym owocem. — Te uchwały Zjazdu na razie postanawiają nowe życie pewnym tylko, potrzebującym ale pośrednio, skoro w przyszłości wszyscy tak żyć będą, to szczęście swoje zawdzięczą dzisiejszym uchwałom.

[1]) Powinniście wiedzieć (dla siebie, że według nowej ustawy zjazdów mogą być członkami zjazdu, (prócz przyrodników, lekarzy, techników, agronomów — przyrodników, weterynarzy, aptekarzy), także „osoby, zainteresowane bezpośrednio hygieną", a uczestnikami „inni miłośnicy nauk przyrodniczych" (§ 6.) Zabierać głos, przedstawiać pracę ustnie lub pisennie, [która (pisenna praca) w streszczeniu będzie zamieszczoną w „Dzienniku zjazdu", a odczytaną na posiedzeniu za zezwoleniem gospodarza sekcji, § 11.], może jeno członek. (§ 7.)

Opieka nad nowem życiem człowieka polegać ma na obmyśleniu następujących jego warunków: domowych i społecznych. Do domowych zaliczyć należy: warunki jego poczęcia, rozwoju jako dziecka, rozwoju jako młodzieńca. Do społecznych: warunki, na jakich społeczeństwo przyjmuje czyjąś pracę, daje ją, — czem obarcza tę swoją niby łaskę — czem nagradza za nieszczęścia, które wśród tej pracy, zależnie od niej lub nie, tego kogoś spotkają.

(C. d. n.)

Przyczyny chorób nerwowych: wzruszenia duchowe, natężenia fizyczne

wedle prof. Krafft-Ebinga.

Ważną przyczyną chorób nerwowych są wzruszenia duchowe czyli uczuciowe. Są one tem bardziej przykre, że złożone życie cywilizacyjne na każdym kroku daje powody do rozmaitych takich wstrząśnień. Unikać ich — znaczyłoby to wyrzec się wszelkiego udziału w życiu. Ale jeżeli uniknąć ich niepodobna, to w każdym razie należy uprzedzać ich skutki i szkodliwe wpływy, objawiające się w rozmaitych chorobach nerwowych. Wybornym środkiem do tego jest wychowanie a także samowychowanie, które czerpać może wyborne wskazówki w prawdziwie zbawiennych radach Kanta i Feuchterslebena.*)

Swoboda ducha, panująca ponad drobnemi zmartwieniami powszedniego życia, i siła woli, szukająca i znajdująca pociechę, pod ciężkiemi razami losu, na wyżynach filozofii i religii — są to w części szczęśliwe dary natury, w części drogocenne owoce samowychowania. Błogosławiony ten, kto pośród burz życiowych zbawczą kotwicę znalazł w religii! Innemu filozofia lub energia pozwolą ominąć podwodne skały i uniknąć rozbicia.

Pomiędzy wzruszeniami duchowemi najpoważniejsze miejsce zajmują strach i smutek. Pierwszy częstokroć prowadzi do ciężkich cierpień nerwowych (taniec św. Wita, macicznica czyli histerja, padaczka (epilepsja), drugi powoli ale wytrwale podkopuje moralne i fizyczne siły,

*) W polskim znajdujemy dobre dla nas rady w pismach Libelta, Cieszkowskiego, Sienkiewicza. Przyp. Red.

przez co jest jeszcze niebezpieczniejszy niż pierwszy.

Wstrząśnienia duchowe najzgubniejsze są wtedy, kiedy łączą się z wysiłkiem umysłowym, a w naszem współczesnem życiu zdarza się to, niestety, bardzo często. Pomijając już choroby i nieszczęśliwe wypadki, troski i zmartwienia, które dokuczają ludziom każdego powołania, są pewne zajęcia, że tak powiemy, nieodłączne od wzruszeń duchowych. Rozumiemy tu czynności połączone z wielką odpowiedzialnością, obowiązki, od których zależnym jest los i życie innych (dysponenci, inżynierowie, maszyniści kolejowi, architekci, technicy przy wielkich budowlach i t. p.).

W stanie ciągłego naprężennia znajdują się ludzie, których interesy oparte są na ryzykownych spekulacjach (kupcy i przemysłowcy, których byt warunkuje się handlowemi przewrotami, kredytem, konkurencją — bankierzy i gracze giełdowi); dalej artyści, nadwerężający swoje duchowe zdolności, ażeby zdobyć sobie publiczne uznanie i wzbudzić zawiść w kolegach; następnie urzędnicy, wypełniający nużące, monotonne obowiązki biurowe i zmuszeni słuchać często nieraz gderania swoich nerwowych, drażliwych i mrukliwych (hipochondrycznych) zwierzchników; nakoniec oficerowie, którzy wskutek surowej subordynacji muszą w milczeniu przyjmować nieraz bardzo dotkliwe i obrażające słowa.

W silnie pobudzonym stanie znajdują się ludzie, obowiązani wykończyć na oznaczony termin jakąś przechodzącą ich siły pracę (egzamina) i niepewni pomyślnych rezultatów, od których nieraz cała ich przyszłość zależy.

Troski i obawy, spowodowane przez chorobę ukochanego krewnego, czasem opiekuna i głowy całej rodziny, mogą stać się również przyczyną chorób nerwowych

Najgorsze w tem wszystkiem jest to, że ludzie, postawieni w takich fatalnych warunkach, nie zwracają uwagi na pierwotne oznaki nerwowego osłabienia i rozdrażnienia; lekceważą sobie bóle i zawroty głowy, uderzenia krwi do mózgu, ciężki albo przerywany sen, silne pobudzenie narządów czucia, złe trawienie, ogólną słabość i t. d. Nadto bardzo często używają napojów pobudzających, ażeby zagłuszyć te sygnały i przestrogi zagrożonego w swojem istnieniu nerwowego układu i sztucznie podnieść swoję energię. Ale nie wychodzi im to na dobre: systemat nerwowy coraz bardziej się wyczerpuje i działalność jego słabnie.

Cały szereg zabójczych chorób nerwowych wywołują wojny, których, niestety, niemało było w ubiegłym stuleciu.

Życie wojenne — to bezprzestanne nużące marsze, to cielesne wyniszczenie, to brak snu i zdrowego pokarmu, to szkodliwe wpływy zimna i upału, to olbrzymie fizyczne trudy, to ciężka odpowiedzialność, to wstrząsające wrażenia bitew. Przyłącza się tu jeszcze troska o porzuconych krewnych, tęsknota za ojczyzną i domem, strata przyjaciół i towarzyszów, popłoch i panika na wypadek porażki, patryotyczna rozpacz, rany, choroby i niewola.

Zgłodniały, zziębnięty, zniszczony i upadły na duchu żołnierz szuka ulgi w spirytualnych napojach, a tak zalewając trapiącego go robaka, coraz bardziej nadużywa i wkrótce staje się nałogowym pijakiem.

Zauważono, że w Niemczech po 30-letniej i 7-letniej wojnie pijaństwo strasznie się wzmogło. Toż samo spostrzeżenie uczyniono w Rosji, w północnej Ameryce i we Francji.

Chorobliwy wpływ wojennego życia znakomicie zbadał profesor Arndt podczas francusko-niemieckiej wojny. Zauważył on, że po przeciągającej się długo wojnie, walczący znajdowali się w stanie nerwowego podniecenia, lekceważyli wszelką dyscyplinę, wszczynali bójki i oddawali się pijaństwu; stan ten ustępował dopiero po wielu miesiącach, a nawet latach, poczem naruszona równowaga powracała.

Ten poważny uczony wylicza następujące skutki, wojennego życia: zmęczenie, zły humor, niezdolność do pracy, niezadowolenie z siebie i ze świata, drażliwość, senność i bezsenność, niewiarę w swoje siły, wreszcie tchórzostwo, zadumę, melancholię i wstręt do życia. Ten nienaturalny stan systematu nerwowego prowadzi do chorób nerwowych, jakie trapią, według zeznań specjalnych lekarzy, wielu weteranów ostatniej wojny.

* * *

Długotrwałe i jednostronne *fizyczne natężenie* również odbija się szkodliwie na układzie nerwowym. Stósuje się to osobliwie do *nadmiernego natężenia*

wzroku u rysowników, malarzy, zegarmistrzów i t. d. U tych wszystkich, skutkiem słabego lub silnego oświetlenia, często przy jednoczesnem używaniu niestosownych okularów, rozwijają się miejscowe choroby nerwowe oczu, które stanowią punkt wychodni dla innych, ogólnych cierpień nerwowych.

Silne *natężenie nerwów słuchu* może również wywołać nerwowość i nerwowe choroby; dzieje się to też bardzo często w ostatnim lat dziesiątku, kiedy publiczność zasmakowała tak bardzo w hucznej i grzmiącej muzyce.

Każdy uczuwa ogromną różnicę wrażeń przy słuchaniu starych klasycznych oper i nowoczesnej, mianowicie Wagnerowskiej, muzyki. Usposobienie nerwów w obu razach jest całkowicie różne, a oddawanie pierwszeństwa operze Wagnerowskiej przemawia za zepsutym smakiem naszej publiczności, która nie znajduje piękna w prostocie i goni za nienaturalnemi wrażeniami, zgodnie ze swoją nerwową konstytucją. Mnóstwo też w naszych czasach spotykamy muzyków, cierpiących na nerwy.

Zgubnem jest również natężenie fizyczne tam, gdzie łączy się ono z *brakiem prawidłowego* (*nocnego*) *snu*. Cierpią w tym względzie mocno zajęci lekarze, powołanie których wymaga zarazem i natężenia umysłowego: następnie ma to miejsce wśród służby ruchu na kolejach żelaznych, u służbowników, których układ nerwowy prócz tego wiele cierpi od ciągłych wstrząśnień, turkotu i szmeru wagonów. Jak rozdrażnia i wycieńcza nerwy jazda koleją, wie o tem każdy, kto odbywał kiedykolwiek dłuższą podróż.

Szkodliwy wpływ jednostronnej fizycznej pracy daje się spostrzegać u robotników fabrycznych, rzemieślników, wreszcie u ludzi, zarabiających pisaniem na kawałek twardego chleba. Silny rozstrój nerwowy jest udziałem również robotnic, zajmujących się rękodzielnictwem, które 14 do 16 godzin siedzą na jednem miejscu, pracując ciężko i natężając stargane siły; biedne, niewolnicze życie, hańba naszej cywilizacji! Pracodawca czerpie niepomierne zyski i wzbogaca się — robotnice nędznieją i wpadają w nerwowe choroby. Nadto źle oddziaływa na nerwy szycie na maszynie. Jeszcze gorsze skutki pociąga za sobą *nocne czuwanie*, osobliwie przy łóżku chorego.

Kobiety wogóle łatwiej niż mężczyźni znoszą trudy tego rodzaju. Doświadczone dozórczynie i pielęgnaczki chorych jako też Siostry miłosierdzia są nam niezmiernie ważną potrzebą publiczną; sposób, w jaki pełnią swoje obowiązki, zasługuje na ogólny szacunek. Można też im z zupełnym spokojem powierzać chorych, jak i szpitalom, względem których publiczność często żywi zupełnie niesprawiedliwe uprzedzenie.

Miałem sposobność sam zauważyć, że pielęgnowanie chorego wywołuje nerwowość nawet wtedy, kiedy nie jest połączone z duchowem wzruszeniem, i nietylko u służby, ale i u dozorczyń z powołania. Koniecznem jest przeto, ażeby osoby dozorujące chorego, dla uprzedzenia następstw, pokrzepiały swoje siły dostatecznie długim snem.

Przestrogi i rady.

Wskazówki zdrowotnicze przy opalaniu izby. Piec powinien znajdować się w dobrym stanie, nie powinien być przedewszystkiem popękany; przez szczeliny bowiem ulatniają się trujące gazy do izby, a następnie po płuc naszych. Popiół trzeba lekko i ostrożnie wyjmować do naczynia pokrytego zwilżonem nakryciem, aby w pokoju kurzu nie robić. Każdego dnia trzeba z pieca jako też z rur ostrożnie usunąć kurz wszelki, ponieważ z tego wytwarzają się przy rozpalonym piecu szkodliwe gazy. Zaraz skoro się tylko zapaliło w piecu, trzeba otworzyć okna izby; im bardziej czyste będzie powietrze pokojowe, tem lepiej się cały pokój ogrzeje — im więcej świeżego powietrza dochodzi, tem bardziej też piec „ciągnie" i nie dymi. Starać się również trzeba o należytą wilgotność powietrza pokojowego; w tym celu ustawia się wodotryski (fontanki), akwarja, talerze z wodą (służące zarazem jako spluwaczki), lub też częściej popryskuje się wodą kwiaty doniczkowe w pokoju. Co do ciepłoty pokojowej to dla zdrowych ludzi takowa nie powinna przewyższać 18 do 20 stopni C., dla dzieci może być niższą, dla starszych osób zaś cokolwiek wyższą. Kiedy komu zimno przy 20° C., ten niech wykona kilka silnych ruchów i obrotów,

w potrzebnym razie niech ubierze się cieplej, nigdy jednak niech nie opala zbyt bardzo pokoju.

Rozmaitości.

Starosta 92-letny. Na bankiecie merów (burmistrzów) w Paryżu pomiędzy obecnemi 24,000 uczestników zwracał na siebie szczególną uwagę monsieur Rigaud, maire de Marigny sur Yonne, gdyż mimo swych 92 lat wyglądał nadzwyczaj czerstwo i zdrowo. Jest on wzrostu średniego i tylko cokolwiek skrzywiony; z błękitnych ócz jego bije wesołość a nawet pewna filuterja. Jedynem jego niedomaganiem jest początkująca głuchota, którą atoli dopiero od dwóch lat zauważono. Z ciekawością dopytywano się starca tego, w jaki to sposób osięgnął tak sędziwego wieku. Na pewno nie wie on tego, przypuszcza jednak, iż *rychłe wstawanie szczególnie się przyczyniło do zdrowia jego.* Często wychodzi on z domu już o 4tej zrana i budzi swych przyjaciół, z którymi umówił wspólną wycieczkę z wędką na ryby. W sprawie jedzenia to wcale nie podziela zdania, iż trzeba spożywać dużo pokarmów, aby czuć się zdrowym. Jednorazowe należyte najedzenie się wystarcza — wedle jego zdania — zupełnie, które to posilenie nastąpić powinno ile możności w czasie południowym. Pomiędzy wskazówkami danemi pytającym się znajduje się też ta, iż nie trzeba rozmyśliwać długo nad sprawami nieprzyjemnemi, że trzeba być rzetelnym, grzecznym i uprzejmym do innych osób nie oczekując przytem zbyt dużo odwdzięczenia. W razie gdy ów starzec czuje osłabienie swej energii życiowej, wtenczas lubi wypić kieliszek starego wina. Medykamenta nie mają dla niego wielkiego znaczenia; dowodem tego następujące zabawne zajście, które lubi opowiadać: Gdy pewnego razu w 88tym roku swego życia zachorował, odwiedził go lekarz domowy dr. Billiard, który był również jego przyjacielem. Sprawdziwszy chorobę kazał doktor natychmiast przynieść z apteki całą moc przeróżnych lekarstw. Mons. Rygaud wyzdrowiał nad spodziewanie rychło. Uradowany z tego dr. B. wykrzyknął: „Tymczasem jednak znakomicie pomogła medycyna tak ogromnie znienawidzona!“ „Sądzisz to konsyljarzu“ — odparł R., powstał i otworzył drzwiczki od szafki znajdującej się ponad biurkiem. Tam bowiem stały wszelkie pudełeczka, butelki i proszki w tym samym stanie, w jakim je odebrano z apteki. Następnie otworzywszy R. inną szafkę wskazał na butelkę starego wina, obok której stał kryształowy kieliszek. „Otóż moje jedyne lekarstwo, które mi pomogło!“ dodał starzec filuternie.

Piśmiennictwo.

Dr. E. Biernacki. Istota i granice wiedzy lekarskiej. Z przedmową Juliusza Ochorowicza. Warszawa. — Cena 55 fen.

Praca powyższa, jakkolwiek napisana szczególnie dla „Biblioteki Dzieł Wyborowych“, przeszła już próbę ognia w Warszawskim Tow. Lekarskiem, gdzie najpierw przeczytaną była. Wśród lekarzy wywołała ona żywe rozprawy, głównie dzięki temu, że Dr. B. szczerze i bez liczenia się z różnemi ubocznemi względami przedstawił ogółowi, czem istotnie jest wiedza medyczna, jakie są jej zasady, zdobycze i granice — jednem słowem — pokazał co wie, a czego nie wie medycyna. Wiadomość ta jest bardzo ważną, gdyż podaje nam możliwość pewnego wnioskowania o przyszłości tej każdego człowieka obchodzącej nauki. Otóż przekonujemy się coraz bardziej, iż dalszy rozwój medycyny powinien pójść w kierunku większego osobnikowania (indywidualizacji). przewagi badania chorych nad rozpoznaniem chorób (dyagnostyką), środków przyrodnych nad sztucznemi, wzmacniających zdrowie nad zwalczającemi chorobę, psychycznych i fizycznych nad chemicznemi, **zapobiegawczych** nad leczniczemi. — Szczerą wdzięczność wyrażamy tak autorom jak nakładcom za wydanie tej książki, zasługującej na polecenie.

Das Geschlechtsleben des Weibes. Eine physiologisch-soziale Studie mit ärztlichen Ratschlägen von Frau Dr. med. Anna Fischer-Dückelmann. 5. Aufl. Berlin 1901 — 1,50 M.

Autorka podjęła się jako pierwsza z niem. kobiet zadania opisania życia płciowego kobiety — a że praca jej była pożądaną, to dowodzi potrzeba aż pięciu wydań w jednym roku. Podane w książce przestrogi i rady oparte są na lecznictwie przyrodnem. Książka ta ma wielkie znaczenie nie tylko dla kobiet ale także dla mężczyzn. Dobrze by było, gdyby jedna z naszych kobiet-lekarek napisała podobną książkę w polskim języku! —

Do niniejszej liczby dołączony dodatek ogłoszeniowy.

Czcionkami drukarni „Dziennika Berlińskiego“ L. Wróbel, Berlin O., Koppenstr. 79.